

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рец.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины						
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
1 день													
	Завтрак												
199	Каша пшенная жидкая с маслом	155(150/5)	5,59	7,04	28,29	196,58	94,75	34,63	134,85	0,88	0,03	0,12	0,94
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	415	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04
	Обед												
21	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,05	5,41	51,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85
117	Бульон куриный с гречками	200(180/20)	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48
258/37 2	Рыба, припущенная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	6,97	1,49	5,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87
332	Рис отварной	150	3,66	6,1	35,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0
394	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	25,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:	780	24,35	17,06	100,28	631,17	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2
	Полдник												
229	Омлет натуральный	150(140/10)	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52
420	Простокваша	180	5,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,00	36,00	0,05	1,80
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого полдник:	445	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32
2 день													
	Завтрак												
182	Каша рисовая вязкая с маслом	205(200/5)	6,1	7,24	39,71	246,64	122,38	36	156,53	0,55	0,04	0,06	1,29
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00

416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
	Итого завтрак:	425	12,24	19,07	70,41	495,54	265,34	64,1	291,13	1,45	0,1	0,14	2,72
	Обед												
34	Салат из свеклы	50	0,68	3,04	3,93	44,92	17,58	10,45	20,42	0,66	0	0,01	4,75
72	Щи из свежей капусты	180	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64
299/37 2	Котлеты рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	6,24	16,21	10,28	207,62	10,51	3,62	79,38	1,03	0,02	3,59	0,02
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,65	176,63	3,95	0,02	0,18	0
401	Кисель из повидла	180	0,06	0	26,03	98,83	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого обед:	675	20,03	29,37	108,11	785,47	86,57	153,76	342,51	6,95	0,19	4,03	21,48
	Полдник												
251/36 9	Запеканка из творога с молочным соусом	150(115/35)	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,52	129,18	0,49	0,06	0,07	0,81
419	Молоко кипяченое	180	5,29	4,80	8,82	87,05	216,00	25,20	162,00	0,18	0,04	0,07	2,34
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Груши свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	19	12	16	2,3	0	0,02	5
	Итого полдник:	445	27,69	12,27	48,5	404,54	384,47	58,82	316,93	3,14	0,1	0,18	8,15
3 день													
	Завтрак												
182	Каша овсяная вязкая с маслом	155(150/5)	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	53,46	197,89	1,53	0,04	0,19	0,97
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	415	12,95	16,46	57,72	435,97	255,26	64,31	300,39	2,13	0,1	0,24	1,07
	Обед												
42	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,47	23,88	12,96	18,24	26,4	0,34	0,96	0,03	2,4
62	Борщ со свежей капустой	180	1,08	3,82	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58
299/37 2	Биточки рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2
330	Каша пшеничная рассыпчатая	140	6,16	4,65	33,63	204,14	22,45	31,94	140,38	2,35	0,02	0,11	0

390	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,38	83,34	6,84	4,32	5,76	0,83	0	0,01	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого за обед:	685	18,95	25,75	106,22	733,71	105,67	92,7	326,73	5,89	1,18	3,99	11,98
	Полдник												
437	Пирожки печеные с картофелем	70	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99
420	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	372,00	42,00	276,00	0,30	60,00	0,06	0,90
386	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38
	Итого:	370	12	9,04	48,01	323,97	436,2	53	358,76	1,17	60,04	0,22	43,89
4 день													
	Завтрак												
182	Каша вязкая манная с маслом	205(200/5)	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13
2	Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
	Итого завтрак:	440	11,98	13,36	83,02	492,78	216,69	37,48	210,81	1,07	0,08	0,15	4,54
	Обед												
46	Винегрет овощной	60	0,79	3,68	4,74	55,38	13,92	12,45	26,91	0,51	0,2	0,03	6,15
88	Суп картофельный с вермишелью	200	2,11	2,22	16,37	95,66	12,16	19,24	50,8	0,79	0,22	0,08	11,88
299/37 2	Шницель рубленый со сметанным соусом	105(75/30)	8,39	20,22	13,89	264,17	34,42	19,49	114,63	1,3	0,02	4,49	0,27
339	Пюре картофельное	150	3,18	8,2	19,85	165,58	37,31	27,84	82,72	1	0,17	0,14	0
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	84,42	3,6	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	755	18,93	35,1	103,12	810,12	110,56	88,17	311,66	4,64	0,61	4,98	19,74
	Полдник												
453	Булочка Дорожная	70	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
420	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26
386	Бананы свежие	100	1,5	0,1	21	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	10

	Итого:	350	11,15	14,28	64,79	432,31	232,36	72,97	231,78	1,16	0,02	0,19	11,26
5 день													
	Завтрак												
182	Каша перловая вязкая с маслом	155(150/5)	5,33	6,51	30,62	200,26	102,83	23,58	174,81	0,68	0,04	0,05	0,97
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,73	16,09	106,44	120	14	90	0,1	0,02	0,04	1,3
	Итого завтрак:	415	15,06	17,27	66,19	493,3	364,03	48,43	367,31	1,38	0,12	0,14	2,37
	Обед												
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,75	2,54	4,51	43,15	20,5	8,28	15,12	0,27	0,1	0,01	18,2
82	Рассольник Ленинградский	200	1,79	4,47	13,52	103,75	17,28	21,08	59,8	0,78	0,22	0,03	6,04
304/37 2	Тефтели мясные из говядины со сметанным соусом	140(70/70)	8,72	9,13	10,95	157,23	20,78	13,53	88	1,21	0,01	0,04	0
354	Капуста тушеная	150	2,95	4,85	13,62	107,88	85,06	28,23	56,83	1,07	0,09	0,04	26,11
394	Компот из сухофруктов	180	0,41	0	23,19	90,76	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	780	18,94	21,62	92,58	647,67	152,77	79,55	253,47	4,01	0,42	0,35	50,35
	Полдник												
432	Оладьи с повидлом	65(60/5)	4,82	4,69	29,52	180,09	48,74	10,78	63,69	0,55	0,01	0,07	0,47
420	Простокваша	180	5,04	4,5	19,8	91,19	212,4	28,8	172,8	0	36	0,05	1,8
386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого:	345	10,26	9,59	59,12	316,28	261,14	41,58	244,49	1,55	36,02	0,15	6,27
6 день													
	Завтрак												
182	Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	205(200/5)	7,47	7,4	36,5	240,73	155,64	36,13	243,41	0,91	0,04	0,12	1,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
413	Чай с молоком	180	2,53	2,9	14,22	90,1	87,48	12,6	63,99	0,09	0,02	0,03	0,81
	Итого:	425	12,36	18,79	65,38	477,03	251,52	52,93	329,9	1,35	0,1	0,18	2,11

	Обед												
34	Салат из свеклы	60	0,81	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,89	2,71	14,64	104,25	23,79	29,91	101,3	1,16	0,25	0,12	16,09
322/37 2	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	95(75/20)	13,79	12,24	13,77	132,85	28,47	8,45	25,68	0,43	0,02	0,04	0,14
335	Макароны отварные	150	1,85	4,18	11	90,21	2,13	2,34	14,02	0,28	0,02	0,02	0
401	Кисель из повидла	200	0,07	0,00	28,92	109,81	5,05	1,28	5,36	0,21	0,00	0,00	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	765	25,73	23,41	99,84	635,93	89,68	62,95	204,59	3,56	0,29	0,42	22
	Полдник												
441	Ватрушки с повидлом	70	4,71	2,49	48,41	232,66	15,08	9,23	47,23	1,03	0,01	0,07	0,17
420	Кефир	200	5,6	5	8	100	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
386	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38
	Итого:	370	11,11	7,79	64,51	372,66	290,08	48,23	254,23	1,33	0,06	0,19	39,57
7 день													
	Завтрак												
182	Каша гречневая вязкая с маслом	205(200/5)	8,62	8,29	37,6	256,88	128,91	102,96	223,36	3,09	0,04	0,17	1,3
2	Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
	Итого:	440	14,82	15,99	82,02	521,38	273,07	132,86	360,06	4,06	0,09	0,26	3,21
	Обед												
46	Винегрет овощной	50	0,66	3,07	3,95	46,15	11,03	9,86	21,33	0,41	0,15	0,03	4,9
87	Суп картофельный с горохом	180	3,66	3,84	14	106,44	21,08	25,38	62,55	1,45	0,22	0,16	7,53
305/37 2	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	120(60/60)	9,41	7,67	8,67	137,53	32,58	13,94	105,18	1,39	0,02	0,05	0,63
339	Пюре картофельное	130	2,76	7,1	17,2	143,51	32,34	24,13	71,69	0,86	0,15	0,12	4,52
390	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,39	83,34	6,84	4,32	5,76	0,83	0	0,01	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого :	720	20,95	22,42	92	661,86	113,02	86,06	300,23	5,62	0,54	0,6	19,38

34	Салат из свеклы	60	0,81	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7
62	Борщ со свежей капустой	200	1,20	4,24	8,97	71,37	31,82	16,04	33,48	0,72	0,20	0,02	8,43
271/37 2	Котлеты рыбные запеченные со сметанным соусом	110(80/30)	11,05	3,61	9,5	111,5	46,92	22,44	149,62	0,49	0,03	0,07	0,36
336	Картофель отварной	150	2,92	4,73	22,22	144,94	14,63	29,33	75,29	1,13	0,17	0,15	6
394	Кисель из повидла	200	0,06	0	28,92	109,81	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого :	780	20,36	16,86	101,12	636,43	128,16	89,93	321,44	4,01	0,4	0,48	20,56
	Полдник												
453	Булочка Дорожная	70	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
420	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26
386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого:	350	10,05	14,58	53,59	388,31	234,36	32,97	211,78	1,56	0,01	0,18	5,26

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 1(Понедельник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Мандарины св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	269	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
	309	Макароны отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0

		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	890	805,33	25,85	27,85	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37

День 2 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38
Обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34

День 3 (Среда)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	223	Запеканка творожная с повидлом	220(200/20)	493,29	31,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,67	320,56	439,24	43,98	1,47
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	570	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1

	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	707	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
		Итого	920	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,89	0,75	5,61	225,98	514,4	129,34	6,24

День 4 (Четверг)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	175	Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	269	Биточки рубленные с соусом	100 (50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	309	Макаронаты отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	895	797,6	21,42	31,33	106,48	1,34	33,3	0,3	9,48	133,68	318,37	104,66	6

День 5 (Пятница)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96
Обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77

	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	310	Картофель отварной	230	222,23	4,45	7,26	34,07	0,24	9,2	0,26	0,31	22,44	115,44	44,97	1,73
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	925	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5

День 6 (Суббота)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	379	Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11
		Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	280	Фрикадельки из говядины	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	309	Макароны отварные	230	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4

День 7 (Понедельник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
	102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05

	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	321	Капуста тушеная	230	159,17	4,78	6,18	21,78	0,06	39,47	0,18	0,51	129,01	93,62	46,8	1,83
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	920	800,12	23,39	30,24	90,68	1,45	65,02	0,59	9,29	259,74	345,93	141,55	7,17

День 8 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,8	3,42
обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
	304	Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	895	840,23	21,74	34,96	112,07	0,16	26,07	0,55	8,95	101,09	204,42	81,24	3,1

День 9 (Среда)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Завтрак 2	338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
		Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22
Обед	47	Салат из квашеной капусты с маслом раст.	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,92	46,37	21,54	0,85

	111	Суп с макаронными изд.	250	118,02	2,28	5,02	15,66	0,04	0,94	0,2	2,57	9,9	29,75	9,09	0,5
	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
		Итого	980	802,59	20,66	30,67	109,73	0,43	47,94	0,49	9,86	206,41	406,38	127,66	5,07

День 10 (Четверг)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Макароны отварные с сыром	205(200/5)	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	280	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	303	Каша пшеничная вязкая	200	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	890	794,32	20,69	28,32	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,92	327,75	87,41	5,16

День 11(Пятница)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	550	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	41,03	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78

	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
обед	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	890	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13

День 12 (Суббота)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	200(170/30)	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,65
Завтрак	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	873	Каша ячневая молочная вязкая	250	328,16	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого	710	782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05
	47	Салат из квашеной капусты	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85
Обед	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	268	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

Осенне- зимний сезон.

День 1 (Понедельник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07

	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Мандарины св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	500	542,02	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,18	398,66	77,35	1,74
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	102	Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	269	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	800	736,7	24,17	24,48	84,66	1,39	41,41	0,46	6,25	80,7	240,79	71,96	4,74

День 2 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98
Обед	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	770	794,25	22,2	25,97	97,72	0,31	17,65	0,39	8,15	84,47	352,44	184	7,15

День 3 (Среда)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150(130/20)	367,83	22,26	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82

	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	500	641,99	25,91	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63	2,32
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,10	0,24	22	76,8	4,8	1
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	840	703,35	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,53	3,57	170,74	386,04	84,49	4,22

День 4 (Четверг)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	175	Каша из риса и пшеница с маслом	210(200/10)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	500	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7
Обед	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	205(200/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	309	Макаронны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	805	745,2	20,67	27,64	102,45	1,32	25,68	0,26	7,96	114,17	292,9	92,42	5,34

День 5 (Пятница)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
Завтрак	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	520	634,66	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403,02	490,1	193,55	6,38
	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
Обед	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	310	Картофель отварной	200	193,25	3,87	6,31	29,63	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100,39	39,1	1,51
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	805	675,29	23,98	38,07	92,33	0,4	23,47	0,6	6,62	88,37	269,75	95,71	4,28

День 6 (Суббота)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
Завтрак	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		Итого	500	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77
	45	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
Обед	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
	280	Фрикадельки из говядины с соусом	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	805	747,8	21,22	23,31	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,09	302,54	79,61	4,89

День 7 (Понедельник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
Завтрак	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	525	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1
	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
Обед	102	Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	321	Капуста тушенная	200	138,41	4,15	5,37	18,91	0,05	34,32	0,15	0,44	112,18	8,41	4,69	1,59
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	800	713,76	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,91	226,8	83,8	5,99

День 8 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	155(130/25)	304,22	21,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого :	500	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25
	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
Обед	294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	805	758,16	20,73	28,99	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49

День 9 (Среда)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
Завтрак		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
		Итого	505	463,12	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83
Завтрак 2															
	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57
	111	Суп с макаронными изд.	200	94,41	1,83	4,01	12,53	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4
Обед	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	840	685,34	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,23	350,62	104,61	4,22

День 10 (Четверг)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Макаронны отварные с сыром	155(150/5)	233,83	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87
Завтрак	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	575	726,07	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,57	259,55	59,74	4,64
завтрак 2															
	43	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
Обед	280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	303	Каша пшеничная вязкая	200	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16

	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	800	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	110,99	309,33	77,7	4,89

День 11(Пятница)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
Завтрак		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	550	577,21	16,15	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,18	225,07	44,46	0,76
	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
Обед	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	343,82	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177,03	5,94
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	800	793,45	31,74	34,69	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,62	9,13

День 12 (Суббота)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	185	Запеканка рисовая со стущ.молоком	150	222,76	4,34	6,89	36,12	0,03	0,13	0,02	1,89	83,45	99,59	21,44	0,48
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
Завтрак	440	Булочка творожная	100	329,89	11,58	8,21	52,06	0,14	0,32	0,06	1,16	79,52	154,87	20,49	1,25
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого	510	722,25	22,68	19,89	113,38	0,22	3,25	0,16	3,32	191,77	345,8	50,37	2,99
	47	Салат из квашенной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
	268	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
Обед	312	Пюре картофельное	200	220,78	4,15	10,87	26,41	0,19	6,96	0,23	0,29	49,75	110,3	37,12	1,33

	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	800	686,03	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,69	274,37	92,79	3,99

Заказчик:

И.о. директора

_____ А.И. Филиппов
М.П.

Исполнитель:

Директор

_____ М.Н. Федотова
М.П.